

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРЫЙ СОБОЛЬ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ «Старый соболь»

_____ И.А. Вахрушев

(приказ № 56 от 13.03.2023 г.)

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 6-17 лет.

Срок реализации: 5 лет.

Разработчик:

Матвеева Ольга Петровна,

заместитель директора

г. Нижний Тагил, 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ		
1	Пояснительная записка	2
2	Формы и режим обучения по программе	6
3	Ожидаемые результаты освоения программы	7
4	Формы контроля и подведения итогов обучения	9
5	Календарный план-график обучения	10
6	Годовой учебный план	11
7	Содержание программного материала для учебно-тренировочных занятий	11
8	Материально-техническое обеспечение Программы	30
9	Кадровые условия реализации Программы	31
10	Перечень информационного обеспечения	31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в Российской Федерации. В системе физического воспитания вид спорта «баскетбол» приобрел заслуженную популярность из-за высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и экономической доступности игры. Баскетбол включен в образовательные программы общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений в нашей стране.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, отлично формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» МБУ ДО СШ «Старый соболев» (далее - Программа) направлена на формирование базовых навыков по виду спорта «баскетбол», выявление одаренных детей, способных пройти индивидуальный отбор для зачисления на этапы подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» МБУ ДО «СШ «Старый соболев».

Программа разработана и составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми источниками:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Законом Свердловской области от 16.07.2012 № 70-ОЗ «О физической культуре и спорте в Свердловской области»;

Приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель";

Приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол"

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)"

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2021 г.

Методическими рекомендациями «Организация и проведение экспертизы и экспертной оценки дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2020 г.

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"

Приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 26.05.2003 № 345 «Об утверждении Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем».

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы. Необходимость реализации обусловлена высокой востребованностью и популярностью вида спорта «баскетбол» среди подрастающего поколения. После футбола баскетбол стоит на 2 месте по популярности в мире.

Педагогическая целесообразность Программы.

Широко известен факт, что наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможность активного отдыха на бесплатной основе доступна не всем детям. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять умственное утомление и эмоциональное напряжение, занимаясь в спортивном зале спортивными играми, в частности, баскетболом.

Педагогическая целесообразность Программы заключается также в возможности одновременно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия баскетболом позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждают интерес к определенному виду спорта.

Программа в полной мере ориентирована на воспитание здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

Цель реализации Программы - удовлетворение потребностей детей младшего и среднего школьного возраста в занятиях баскетболом, формирование базовых навыков по избранному виду спорта с целью участия обучающихся в индивидуальном отборе для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Задачи реализации Программы:

Образовательные (предметные):

- ознакомление с теоретическими сведениями об игре в баскетбол и влиянии физических упражнений на организм занимающихся;
- получение начальных навыков (приемов) по виду спорта «баскетбол», всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и способностей;
- развитие физических качеств: гибкости, быстроты, ловкости, специальной тренировочной выносливости для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам игры, обучение тактическим действиям (индивидуальным и групповым) в нападении и защите и совершенствование их в игре в баскетбол.

Воспитательные (личностные):

- формирование стойкого интереса к спортивным играм, воспитание спортивного трудолюбия, воспитание здорового образа жизни;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся, организация свободного времени и содержательного досуга;
- приобщение школьников к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психического и физического здоровья детей.

Развивающие (метапредметные):

- отбор наиболее одаренных детей и подростков для зачисления их в дальнейшем на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- приобретение опыта участия в соревнованиях различного уровня;
- стимулирование и привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме достижения максимально возможного для конкретного обучающегося уровня физического развития.

Новизна Программы в том, что она ориентирована на достаточно большое количество детей, желающих заниматься видом спорта «баскетбол», предъявляя высокие требования в процессе обучения. Программа дает возможность заняться баскетболом с «нуля» всем желающим детям в возрасте от 6 до 17 лет.

Отличительной особенностью Программы является формирование максимально доступной комфортной среды, воспитывающей у детей и подростков

культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия баскетболом позволяют ребенку ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях.

Адресат программы. Программа ориентирована на детей от 6 до 17 лет (мальчики и девочки, юноши и девушки), без предъявления к уровню физического развития, желающих заниматься баскетболом и не имеющих противопоказаний для занятий данным видом спорта. Такие условия реализации Программы позволяют проводить работу по вовлечению большого количества разновозрастных детей в систематические занятия баскетболом.

Срок реализации Программы: 5 лет. К концу обучения по Программе обучающиеся должны освоить все базовые элементы игры в баскетбол, уверенно владеть основными приемами, обладать необходимой физической и технической подготовкой, демонстрировать игру в баскетбол, проявлять необходимые коммуникативные качества.

2. Формы и режим обучения по программе

2.1. Формы обучения

Формы обучения – очная, дистанционная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии могут быть:

индивидуальная, индивидуально – групповая, групповая, фронтальная – по подгруппам (по звеньям);

Тип занятий: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

2.2. Режим обучения

Продолжительность 1 занятия	Количество занятий в неделю*	Количество часов в неделю	Количество человек в группе	*Примечание
45 минут (1 академический час)	3-6 занятий	6 часов	15-27	Количество занятий в неделю может варьироваться в зависимости от загруженности спортивных залов, но количество часов в неделю не должно быть менее 6

Основные формы проведения занятий:

групповые занятия,

контрольные игры,

занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов (промежуточная аттестация),

воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия,

соревнования по календарному плану и др.

Формы учебной работы на занятии: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая (товарищеская), олимпиада, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, сборы, спарринг, учебная игра, итоговое занятие.

Методы учебно-тренировочного занятия:

общедагогические:

словесные (беседа, рассказ, объяснение);

наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

практические:

метод строго регламентированного упражнения;

метод, направленный на освоение спортивной техники;

метод, направленный на воспитание физических качеств;

игровой метод;

соревновательный метод.

Средства учебно-тренировочного занятия: физические упражнения (общеподготовительные, специально подготовительные упражнения, соревновательные (игры)).

Формы обучения (организации занятий) особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий.

3. Ожидаемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты 1 года освоения программы:

К концу 1 года занимающиеся должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

К концу первого года обучения занимающиеся:

- овладеют техникой передвижения
- овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча
- смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи»
- овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины
- успешно сдадут контрольные нормативы по ОФП, СФП.

Ожидаемые результаты 2 года освоения программы:

К концу второго года обучения занимающиеся должны:

Знать

- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы)

Уметь

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

К концу второго года обучения занимающиеся:

- овладеют техникой передвижения
- овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча
- смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины
- научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»
- научатся перехватывать мяч при передаче его соперником
- успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Ожидаемые результаты 3 года освоения программы:

К концу третьего года обучения занимающиеся:

- улучшат технико-тактическую подготовку
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту
- научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»
- научатся перехватывать мяч при передаче его соперником
 - смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника (2х1)
 - смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2)
- смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях
 - освоят систему личной защиты
 - научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2)
 - научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3)
- успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Ожидаемые результаты 4 года освоения программы:

- улучшат технико-тактическую подготовку
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, бросок «крюком»
- научатся в нападающих действиях выполнять «тройку»
 - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником
 - смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника (2х1)
 - смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2)
- смогут использовать «быстрый прорыв» в нападающих командных действиях
 - освоят систему личной защиты
 - научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2)
 - научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3)
- успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Ожидаемые результаты 5 года освоения программы:

- улучшат технико-тактическую подготовку
- смогут уверенно выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, бросок крюком, броски со средней дистанции, бросок с фола.
- научатся в нападении выполнять упражнения: «вертушка», «крест», «угол», «быстрый прорыв»
- научатся перехватывать мяч при передаче его соперником
 - смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника (2х1)
 - смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2)
- смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях
 - освоят систему личной защиты
 - научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2)
- научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3)
- успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

4. Формы контроля и подведения итогов обучения

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением в виде:

- 1) текущего контроля;
- 2) промежуточной аттестации;
- 3) итоговой аттестации.

Текущий контроль результатов освоения Программы осуществляется в течение учебного года (не менее 2-х раз за учебный год):

- в первой половине учебного года - зачет по теоретической подготовке;
- во второй половине учебного года - контрольные игры;

Промежуточная аттестация обучающихся - в конце каждого учебного года: прием и учет нормативов общей физической и специальной физической подготовки (тестирование).

Итоговая аттестация (по завершении срока освоения Программы):

прием нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на соответствующий этап дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол" МБУ ДО «СШ «Старый соболь».

5. Календарный план – график

Срок обучения по Программе: 5 лет.

Количество учебных недель: 44.

Объем нагрузки за 1 учебный год: 264 часа.

Даты начала и окончания учебных периодов:

начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года - 31 августа.

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестаций:

срок проведения промежуточной аттестации: май-июнь (в конце каждого учебного года);

срок проведения итоговой аттестации: май-июнь (по завершении срока реализации программы).

6. Годовой учебный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов за год*	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	57	5	52	Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация
2	Специальная физическая подготовка	36	5	31	
3	Участие в соревнованиях (контрольных играх)	10	1	9	
4	Техническая подготовка	60	6	54	
5	Тактическая подготовка	24	4	20	
6	Теоретическая подготовка	30	25	5	
7	Психологическая подготовка	4	3	1	
8	Инструкторская и судейская практика практика	6	4	2	
9	Восстановительные мероприятия	4	2	2	
10	Интегральная подготовка (техничко-тактическая подготовка)	30	4	26	
11	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	1	2	
	ИТОГО	264	60	204	

**Программа предусматривает одинаковое содержание и количество часов по всем годам обучения по Программе.*

7. Содержание программного материала для учебно-тренировочных занятий

Программный материал составлен так, что в каждом году обучения вместе с повторением изученного материала предлагается для изучения новый материал (новый прием, способ приема или более сложные условия выполнения).

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Исходя из специфики баскетбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить занимающихся реализовывать в игровых навыках результаты воздействия всех сторон подготовки, применяемых в учебно- тренировочном процессе.

7.1. Общая физическая подготовка

Обще-подготовительные упражнения:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шейного отдела и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в баскетбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 1 км, для юношей до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15-ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть

в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с баскетбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

7.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на

точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (баскетбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через баскетбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через баскетбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

7.3. Участие в соревнованиях (контрольных играх)

Участие обучающихся в соревнованиях (контрольных играх) осуществляется на основании утвержденного директором Плана участия в спортивных и физкультурных мероприятиях (контрольных играх) на текущий учебный год (для обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол»).

7.4. Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Приемы игры	Год обучения				
	1	2	3	4	5
Прыжок толчком с двух ног	+	+			
Прыжок толчком с одной ноги	+	+			
Остановка прыжком			+		
Остановка двумя шагами			+		
Повороты вперед	+	+			
Повороты назад	+	+			
Ловля мяча на месте	+	+			
Ловля мяча двумя руками в движении			+		
Ловля мяча двумя руками в прыжке			+		
Ловля мяча двумя руками при встречном движении			+		
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении			+	+	
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку			+	+	
Ловля мяча одной рукой в движении			+	+	
Ловля мяча одной в прыжке			+	+	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+
Передача двумя руками сверху	+	+			
Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+			
Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+	+			
Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+	+			
Передача двумя руками с места	+	+			
Передача мяча двумя рукам в движении		+	+	+	
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+		
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+	
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+

Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+		
Передача мяча одной от головы		+	+		
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+	
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+	
Передача мяча одной рукой с места	+	+			
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+	
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+			
Ведение мяча с низким отскоком	+	+			
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+			
Ведение мяча без зрительного контроля			+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+			
Ведение мяча по прямой	+	+	+		
Ведение мяча по дугам	+	+			
Ведение мяча по кругам	+	+	+		
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+

Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+			
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+			
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками сверху вниз					
Броски в корзину двумя руками (добивание)					
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)			+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз					
Броски в корзину одной рукой (добивание)					
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+

Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке			+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту			+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+	+	+

7.5. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);

- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Тактика нападения:

Приемы игры	Год обучения				
	1	2	3	4	5
Выход для получения мяча	+	+			
Выход для отвлечения мяча	+	+			
Розыгрыш мяча			+	+	
Атака корзины	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+		
Заслон			+	+	+
Наведение		+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+
Треугольник			+	+	+
Тройка			+	+	+
Малая восьмерка				+	+
Скрестный выход			+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+
Наведение на двух игроков				+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+
Система нападения через центрального				+	+
Система нападения без центрального				+	+
Игра в численном большинстве					+
Игра в меньшинстве					+

Тактика защиты:

Приемы игры	Год обучения				
	1	2	3	4	5
Противодействие получению мяча	+	+			
Противодействие выходу на свободное место	+	+			
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+		
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+
Переключение			+	+	+
Проскальзывание				+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+
Против тройки				+	+
Против малой восьмерки				+	+

Против скрестного выхода				+	+
Против сдвоенного заслона				+	+
Против наведения на двух				+	+
Система личной защиты		+	+	+	+
Система зонной защиты					+
Система смешанной защиты					
Система личного прессинга					+
Система зонного прессинга					
Игра в большинстве				+	+
Игра в меньшинстве				+	+

7.6. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные идеи федеральных стандартов спортивной подготовки по баскетболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

Основные разделы (темы) по теоретической подготовке для обучающихся

Темы	Год обучения				
	1	2	3	4	5
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	+	+	+	+	+
Требования техники безопасности при занятиях	+	+	+	+	+
История развития баскетбола	+	+			
Сведения о строении и функциях организма человека	+	+	+	+	+
Гигиенические знания, умения и навыки	+	+	+	+	+
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+	+	+	+
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	+	+	+	+	+

Гигиенические требования к занимающимся спортом	+	+	+	+	+
Общая характеристика спортивной подготовки		+	+	+	+
Основы тактики игры и тактическая подготовка		+	+	+	+
Основы техники игры и техническая подготовка	+	+	+	+	+
Официальные правила ФИБА					+
Планирование и контроль подготовки		+	+	+	+
Правила по баскетболу			+	+	+
Правила по минибаскетболу		+		+	+
Профилактика травматизма в спорте	+	+	+	+	+
Состояние и развитие баскетбола в России	+	+	+	+	+
Спортивные соревнования (правила, положения)		+	+	+	+
Установка на игру и разбор результатов игры		+	+	+	+
Физическая культура и спорт в России	+	+	+	+	+
Физические качества и физическая подготовка	+	+	+	+	+
Федеральный стандарт спортивной подготовки по баскетболу		+	+	+	+
Морфофункциональные и психологические особенности спортсменов	+	+	+	+	+
Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом	+	+	+	+	+
Гигиенические знания, умения и навыки	+	+	+	+	+
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+	+	+	+
Единая спортивная квалификация			+	+	+
Основы психологической готовности спортсмена	+	+	+	+	+
Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена	+	+	+	+	+
Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов (темы с учетом возраста)	+	+	+	+	+
История развития спортивной	+	+			

школы и ее выпускники					
-----------------------	--	--	--	--	--

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно на тренировке (преимущественно по 5,10,15 мин. на каждом занятии); она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде беседы. В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений, правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

7.7. Психологическая подготовка

Психическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психическая подготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности и позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Для занятий баскетболом важно учитывать критерии, влияющие на физическое и психическое здоровье личности.

Физическое здоровье – это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы организма.

Психическое здоровье – способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Физическое и психическое здоровье человека тесно взаимосвязаны.

Существенная часть этих взаимодействий происходит через нервную систему, поэтому психическое состояние взаимодействует на работу внутренних органов, а состояние внутренних органов сказывается на психике.

Занятия спортом активно влияют на физическое и психическое здоровье человека, поэтому тренерский состав Учреждения в системе подготовки спортсменов применяет методы, позитивно влияющие на здоровье занимающихся.

Весь процесс подготовки спортсмена связан с систематическим проявлением эмоций. Одни помогают мобилизовать силы организма для преодоления каких-либо трудностей, а отрицательные эмоции негативно влияют на организм и препятствуют достижению высоких спортивных результатов.

Важно: тренеру-преподавателю необходимо помнить, что на этапе становления баскетболистов следует сформировать правильную установку на поведение игрока внутри коллектива (т.е. социализировать ребенка).

Решение воспитательных задач с игроками различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера.

На 4-5 году обучения, когда занимающийся готов к активной соревновательной деятельности, психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего периода обучения, в ее задачи входит воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива:

воспитание высоконравственной личности спортсмена;

развитие процессов восприятия;

развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

развитие способности управлять своими эмоциями;

развитие волевых качеств.

В процессе учебно-тренировочной работы тренер-преподаватель воспитывает нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

Особенности формирования моральных черт, качеств личности баскетболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе учебно-тренировочной деятельности. Основные волевые качества, которыми должен обладать баскетболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса спортивной подготовки и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

осознание игроками задач на предстоящую игру;

изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.); изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни баскетболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Тренеру-преподавателю необходимо планировать в тренировочном процессе занятия, на которых знакомить спортсменов со средствами управления психоэмоциональным состоянием. Обучать спортсменов, как правильно настроиться на каждую игру, как избавиться от «мандража» перед ответственным стартом, как снять напряжение во время игры и др.

7.8. Инструкторская и судейская практика

В течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей тренировочного занятия, формировать у обучающихся умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Судейская практика заключается в четком понимании основных жестов полевых судей, судей-секретарей, в учении читать основной протокол игры. Также обучающихся в качестве ознакомления можно привлечь к судейской практике, как в роли полевого судьи, так и судьи-секретариата.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Виды умений и навыков при изучении инструкторской и судейской практики:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.

Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания «юный спортивный судья» обучающийся должен освоить следующие навыки:

Уметь вести протокол игры.

Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

Судейство учебных игр в поле самостоятельно.

Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

7.9. Восстановительные средства и мероприятия

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

рациональное построение тренировочного занятия;

постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

разнообразии средств и методов тренировки;

переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

чередование тренировочных дней и дней отдыха;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;

оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

упражнения для активного отдыха и расслабления;

корректирующие упражнения для позвоночника;

дни профилактического отдыха.

При психологическом воздействии на занимающихся возрастает роль тренера. Важное значение имеет знание тренера возрастных и индивидуально-

психологических особенностей занимающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

создание положительного эмоционального фона тренировки; переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; внушение; психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

Физиотерапевтические средства:

душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий); ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани; ультрафиолетовое облучение; аэризация, кислородотерапия; массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Гигиенические средства восстановления.

Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны;

прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация;

тренировки в благоприятное время суток.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

7.10. Интегральная подготовка обучающихся

Использование подвижных игр в обучении способствует приобретению занимающимися начального опыта соревновательной деятельности.

Подготовительные игры применительно к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового пространства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовки спортсменов младшего возраста. Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном с целью максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности спортсмена.

Интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях: взаимосвязь воспитания физических качеств и физического развития с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры); формирование тактических умений в процессе обучения технике игры; реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств; влияние психологической подготовки на успешность тактических действий; применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможных: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры, совершенствование техники в процессе многократного выполнения тактических действий, совершенствование техники двигательных действий в условиях, требующих проявления физических усилий и др.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки одновременно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения), учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий.

Средствами интегральной подготовки являются подвижные и спортивные игры специальной направленности.

Они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычленением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций.

Среди подготовительных к баскетболу игр особенно популярны «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану», «Баскетбол без ведения», «1 х 1 с промежуточным» и др.

Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности, а также помогает подвести спортсменов к участию в учебных и официальных играх.

В рамках игровой подготовки целесообразно проводить соревнования с использованием уменьшенных составов команд.

Так на 1 году обучения рекомендовано использовать игру 1x1, 2x2, 3x3, возможно 4x4, постепенно увеличивая число противоборствующих игроков по мере получения необходимых умений и навыков игровой деятельности. На 2-3 годах начального этапа подготовки баскетболистов используются те же игры 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, а также начинается соревновательная деятельность в виде контрольных игр и тематических краткосрочных турниров по мини-баскетболу, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий.

Учебные (контрольные) игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности баскетболистов при достаточной подготовленности спортсменов. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством педагога с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности спортсменов. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего

игрового времени, либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне, организации всей атаки), изменение численности состава команд. Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п. Всеобщий азарт вызывают так называемые игры «на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу.

Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на спортсменов подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами.

Участие в контрольных играх требует от баскетболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность. Любые соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей тренировочной работы, с другой – как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

Интегральная подготовка обучающихся направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации, поэтому необходимо уделять особое внимание к подготовке обучающихся к игре в баскетбол (5 на 5).

Средствами интегральной подготовки обучающихся являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры (спорный мяч, штрафной бросок, выброс из-за лицевой).

7.11. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль):

Начиная с 1 года обучения занимающиеся обязаны проходить тестирование (промежуточную аттестацию) в конце каждого учебного года (их всего 5) для определения динамики показателя уровня подготовленности и его оценки.

Тренер на основании результатов сдачи **нормативов общей физической и специальной физической подготовки для занимающихся по программе** (таблица 1,2) дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним задач.

Целесообразность и эффективность деятельности тренера прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для занимающихся по программе на 1-3 годах обучения:

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для обучающихся 1 года	Норматив для обучающихся 2 и 3 годов

			обучения		обучения	
			мальчи ки	девоч ки	маль чики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,5	11,9	10,1	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			16	20	18	22
			4,0	4,4	3,9	4,4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для занимающихся по программе на 4- 5 годах обучения:

Таблица 2

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	10,6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	150
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			28	23
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,9	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			27	20
2.3.	Челночный бег (10 площадок)	с	не более	
			70	80
			3,6	4,2

8. Материально-техническое обеспечение реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Спортивный зал	штук	1
2	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора);	штук	1
3	Доска тактическая;	штук	1
4	Мяч баскетбольный	штук	20
5	Корзина (сетка) для мячей;	штук	1
6	Свисток;	штук	1
7	Секундомер;	штук	1
8	Скакалка;	штук	3
9	Фишки (конусы).	штук	10

9. Кадровые условия реализации Программы:

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ (программ повышения квалификации) не реже чем один раз в три года (согласно плана повышения квалификации и профессиональной переподготовки; на основании приказа руководителя Учреждения).

10. Перечень информационного обеспечения

10.1. Нормативные источники

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Закон Свердловской области от 16.07.2012 № 70-ОЗ «О физической культуре и спорте в Свердловской области»;

Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель";

Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол"

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)"

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2021 г.

Методические рекомендации «Организация и проведение экспертизы и экспертной оценки дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, утвержденные ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2020 г.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"

Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 26.05.2003 № 345 «Об утверждении Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем»

10.2. Учебные пособия

Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991.

Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. – М.: Чистые пруды, 2005.

Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007.

Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997.

Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002.

Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006.

Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.

10.3. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации:

<https://minsport.gov.ru/>

Официальный сайт Российской Федерации баскетбола: www.russiabasket.ru

Сайт ФИБА www.fiba.com

Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации:
<http://минобрнауки.рф/>

Сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва: [https://fcpsr.ru/-](https://fcpsr.ru/)

Сайт РАА «Русада»: <https://rusada.ru/>